

Polenta-Pizza



Zutaten:

Polenta, Gemüse, Käse, Pesto

Polenta mit etwas Gemüsebrühe kochen und auf einem Teller oder auf einem Blech anrichten.

Nach Belieben eine Gemüse-Auswahl (hier: Zucchini, Aubergine und Tomaten) in Olivenöl anbraten und als Belag auf die Polenta legen. Mit Käse überbacken und evtl. noch etwas Pesto darüber streichen.

Mengen für 4 Personen:

200 Gramm Polenta mit der vierfachen Menge Wasser kochen

400 Gramm Gemüse-Mix

Couscous mit Gemüse und Kichererbsen



Zutaten:

braune Kichererbsen (alternativ gelbe Kichererbsen), Couscous, Gemüse

Kichererbsen über Nacht einweichen, Wasser abgießen und eine Stunde mit Wasser und Tomatenpassata kochen lassen. Mit Garam Massala würzen.

Gemüse-Auswahl nach Belieben (zum Beispiel Zucchini, Aubergine, Möhren): kleinschneiden und kochen und würzen.

Couscous als Beilage kochen
alternativ bei Weizenunverträglichkeit: Hirse

Mengen für 4 Personen:
200 Gramm Kichererbsen
200 Gramm Couscous
800 Gramm Gemüse-Mix

Dinkel-Griess-Nachtisch



Zutaten:

Dinkelgriess aus dem Bio-Laden oder Reformhaus. Zimt, Kardamom, Koriander, Ingwerpulver und Rohrohrzucker. Marmelade und Mandeln als Deko

Milch kochen lassen und den Dinkelgriess mit den Gewürzen und dem Zucker einrühren. Nach dem kurzen Aufkochen von der Platte nehmen und ein paar Minuten quellen lassen. In Schüsseln füllen und abkühlen lassen.

Mengen für 4 Personen:

600 ml Milch

360 Gramm Griess

3 Esslöffel Zucker

Nach Belieben Zimt, Kardamom, Koriander, Ingwerpulver

Linzen-Dal mit Kokosgemüse und Vollkornreis



Zutaten:

Vollkorn-Basmati-Reis, rote Linsen, Möhren, Bohnen, Kokos gerieben, frischen Ingwer

Ingwer in Olivenöl oder Ghee anbraten, Gewürze hinzufügen, Gemüse dazugeben mit heißem Wasser übergießen und kochen lassen. Am Ende der Kochzeit geriebenen Kokos dazugeben.

Für die Linsen einen extra Topf nehmen und zuerst Ingwer in Olivenöl oder Ghee anbraten, Gewürze hinzugeben, dann die Linsen und heißes Wasser hinzufügen und 20 Minuten kochen lassen.

Den Vollkorn-Basmati-Reis über Nacht einweichen lassen, das Wasser abgießen und mit frischem Wasser etwa 40 Minuten kochen lassen.

Mengen für 4 Personen:

400 Gramm Reis

200 Gramm Linsen

800 Gramm Gemüse

Indische Gewürze: Zum Beispiel: Curry, Koriander, Kreuzkümmel

Zucchini gefüllt mit rotem Quinoa und Linsen



Zutaten:

Zucchini, rotes Quinoa, gelbe Linsen, schwarze Beluga-Linsen

Quinoa mit etwas Gemüsebrühe kochen.

Nach belieben Schafskäse oder Frischkäse in das Quinoa rühren und würzen. Zucchini aushöhlen und mit Quinoa füllen und in den Ofen auf ein Blech legen.

Die Linsen 2 Stunden vorher einweichen lassen und dann das Wasser abgießen.

Für die Linsen einen extra Topf nehmen und zuerst Ingwer in Olivenöl oder Ghee anbraten, Gewürze hinzugeben, dann die Linsen und heißes Wasser hinzufügen und 20 Minuten kochen lassen.

Mengen für 4 Personen:

4 mittelgroße Zucchini

200 Gramm Quinoa

100 Gramm Frischkäse oder Schafskäse

Polenta-Ecken mit Lachsrollchen im Lauchmantel und Spinat



Zutaten:

Polenta, Spinat, Lachs, Seelachs, Lauch, Tomate, Pinienkerne

Polenta mit Wasser und Gemüsebrühe anrühren, auf ein Blech streichen und im Ofen etwa 30 Minuten goldgelb backen.

Den Fisch in Lauchstreifen rollen, in eine Ofenform legen und im Ofen etwa 20 Minuten garen lassen.

Spinat im Topf mit Pinienkernen kochen.

Zur Deko eine halbe Tomate im Ofen backen und über den Spinat legen.

Mengen für 4 Personen:

600 Gramm Fisch

2 Stangen Lauch

2 Tomaten

800 Gramm Spinat

200 Gramm Polenta mit der vierfachen Menge Wasser kochen

Frühstücks-Hirse-Brei



Zutaten: Hirse, Mandeln, Obst nach Geschmack und Saison, Zimt, Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Teil Hirse, mit 4 Teilen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann Platte ausstellen (bzw. auf 1 je nach Herd) und Deckel drauflassen. Nicht umrühren.
Nach etwa 20 Minuten ist die Hirse fertig.

Mandeln 1-2 x mit kochendem Wasser übergießen, dann schälen.

Hirse mit Banane: Für eine Portion eine Banane klein drücken und mit der Hirse und den Mandeln und Zimt und Koriander vermischen.

Alternativ zur Banane: je nach Saison frischen Apfelmus, oder Birnenkompott oder Heidelbeeren oder Pflaumen kochen und dazu essen. Die Äpfel kann man auch direkt in der Hirse mitkochen lassen. Frisches Obst geht natürlich auch.

Der Sommer-Tipp: Erdbeeren!

Verfeinern mit Ahornsirup oder Agavendicksaft. Der Hirse-Brei schmeckt am besten warm.

Mengen:

Für eine Person ist als Maß ein kleines Teeglas gut.

Pro Person ein Apfel bzw. eine Banane.

Wirsing mit Buchweizen und gefüllten Tomaten



Zutaten: Wirsing, Räuchertofu, Buchweizen, Tomaten, Schafskäse, Frischkäse, Sonnenblumenkerne

Wirsing kleinschneiden, im Topf Öl, frischen Ingwer, Kümmel und Muskat erhitzen, Wirsing und heißes Wasser dazugeben und etwa eine Stunde lang kochen lassen. Räuchertofu in Würfel schneiden, anbraten und am Ende der Wirsingkochzeit in das Gemüse geben.

Buchweizen mit Wasser kochen und mit etwas Öl verfeinern. Tomaten aushöhlen und mit dem Gemisch aus Schafskäse, Frischkäse und Sonnenblumenkernen füllen. Tomaten in eine Auflaufform legen und in den Backofen schieben.

Mengen für 4 Personen:

1 Kilo Wirsing

4 Tomaten

200 Gramm Füllung für die Tomaten

200 Gramm Buchweizen mit 400 ml Wasser kochen

200 Gramm Tofu

Polenta mit Roter Beete



Zutaten: Polenta, frische rote Beete, Sonnenblumenkerne, Sesam

Wasser kochen lassen und Polenta mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen, von der Platte nehmen und in eine gefettete Auflaufform geben und glattstreichen. Wahlweise mit Käse, Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen etwa 20 Minuten überbacken.

Rote Beete schälen und kleinschneiden, im Topf Öl, frischen Ingwer, und Gewürze (zum Beispiel Paprika edelsüß, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblätter) erhitzen, Rote Beete und heißes Wasser dazugeben und etwa eine halbe Stunde lang kochen lassen.

Mengen für 4 Personen:

800 Gramm Rote Beete

200 Gramm Polenta mit der vierfachen Menge Wasser kochen

Kürbis-Suppe



Zutaten: Hokkaido-Bio-Kürbis, frischen Ingwer, eine Zitrone

Kürbis kleinschneiden (die Schale kann bei Bio-Hokkaido dranbleiben, sie wird beim Kochen weich) und die Kerne entfernen. Ingwer kleinschneiden.

In einem Topf Olivenöl (oder Ghee) erhitzen, Ingwer zusammen mit den Gewürzen (zum Beispiel: Curry, Koriander) anbraten.

Kürbis dazu geben und mit heißem Wasser übergießen.

Etwa 30 Minuten lang kochen lassen. Die Wassermenge richtet sich danach, wie dick die Suppe sein soll.

Am Ende der Kochzeit den Saft einer halben frischen Zitrone dazugeben. Die Suppe pürieren und wahlweise mit Crème fraîche (Tipp: Crème fraîche mit Meerrettich mischen), frischen Kräutern, Sonnenblumenkernen und evtl. Räuchertofu servieren.

Mengen für 4 Personen:

1 Kilo Kürbis

1 kleine Ingwerknolle

1 Zitrone

Kürbis-Lauch-Gemüse, Bulgur und schwarze Beluga-Linsen



Zutaten: schwarze Beluga-Linsen, Lauch, Tomaten, Hokkaido-Kürbis, Bulgur, frischen Ingwer

Kürbis kleinschneiden (die Schale kann bei Bio-Hokkaido dranbleiben, sie wird beim Kochen weich) und die Kerne entfernen. Lauch, Tomaten und Ingwer kleinschneiden.

In einem Topf Olivenöl (oder Ghee) erhitzen, Ingwer zusammen mit den Gewürzen (zum Beispiel: Kreuzkümmel, Curry, Koriander, Paprika) anbraten. Kürbis, Lauch und Tomaten dazu geben und mit heißem Wasser übergießen. Etwa 30 Minuten lang kochen lassen.

Die Linsen 2 Stunden vorher einweichen lassen und dann das Wasser abgießen. Für die Linsen einen extra Topf nehmen und zuerst Ingwer in Olivenöl oder Ghee anbraten, Gewürze hinzugeben, dann die Linsen und heißes Wasser hinzufügen und 20 Minuten kochen lassen.

Beilage: wahlweise: Bulgur oder Vollkornreis

Mengen für 4 Personen:

600 Gramm Kürbis

200 Gramm Lauch

2 mittelgroße Tomaten

200 Gramm Bulgur mit der
2-fachen Menge Wasser kochen

Eine Zitrone

Gefüllte Zucchini mit Quinoa, Sesam-Ofen-Kartoffeln, Soya-Hack-Tomatensauce und Minzjogurtsoße



Zutaten: Kartoffeln, Zucchini, Quinoa, Tomatenpassata, Soya-Hack-Granulat, Sesam, Jogurt, Minze

Kartoffeln waschen und halbieren (die Schale kann bei Bio-Kartoffeln dranbleiben). Auf ein Ofenblech legen, mit Olivenöl bestreichen und Sesamkörnern darüber streuen und evtl. mit Rosmarin oder Thymian verfeinern. Etwa eine Stunde lang bei 180 Grad garen.

Quinoa kochen und mit Frischkäse, Jogurt und Feta vermengen und würzen. Zucchini aushölen und die Masse hineingeben. Evtl. mit Reibekäse dekorieren. Etwa 30 Minuten im Ofen garen. Jogurt mit frischer Minze verrühren und etwas Olivenöl dazugeben.

Soya-Granulat mit heißem Wasser übergießen, quellen lassen und mit Tomatenpassata und Gewürzen abschmecken.

Mengen für 4 Personen:

4 Zucchini

800 Gramm Kartoffeln

100 Gramm Quinoa

100 Gramm Frischkäse oder Jogurt und Feta

200 Gramm Soya-Granulat

Rote Beete Suppe



Zutaten: frische Rote Beete, Kartoffeln, Möhren, Ingwer

Rote Beete schälen und kleinschneiden. Kartoffeln (geschält) und Möhren und Ingwer kleinschneiden.

In einem Topf Olivenöl (oder Ghee) erhitzen, Ingwer zusammen mit den Gewürzen (zum Beispiel: Paprika edelsüß, Kreuzkümmel gemahlen, Rosmarin) anbraten. Gemüse dazu geben und mit heißem Wasser übergießen. Etwa 40 Minuten lang kochen lassen. Am Ende der Kochzeit den Saft einer halben Zitrone dazu geben.

Mengen für 4 Personen:

800 Gramm Rote Beete

2 mittelgroße Kartoffeln

2 mittelgroße Möhren

1 Zitrone

1 kleine Ingwer-Knolle

bzw. ein Stück einer großen Knolle (je nach Geschmack)